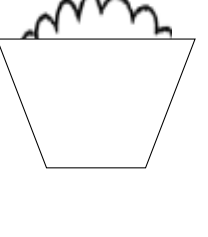
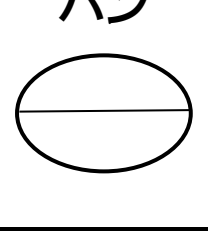
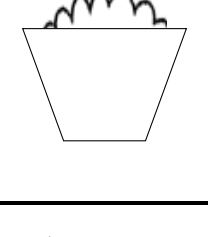
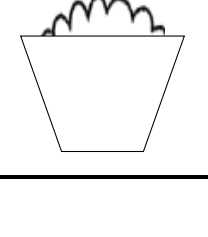
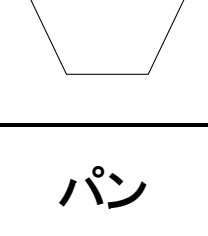
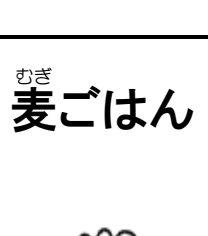
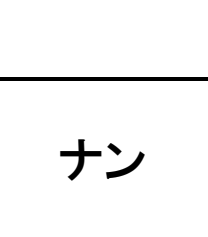


令和6年 7月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名		主 材 料			栄養価		家庭で とりたい 食品
			(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
1月	ジュシー 	ジュシー ゴーヤチャンプルー 豚の角煮 沖縄そば汁	焼き豚 昆布 平天 マグロ水煮フレーク 豆腐 卵 豚肉 チキンハム	にんじん 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ にがうり しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	ごま油 米 麦 ごま油 黒砂糖 おきなわそば(そば粉成分なし) ごま油	664	768	果物
2火	丸型横割りパン 	ハンバーグ ケチャップ スライスチーズ ゆで野菜 周南スープ	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり なす セロリー キャベツ 玉ねぎ トマト エリンギ にんじん 小松菜 かぼちゃ いんげん パセリ	パン(小麦粉・米粉) 	665	764	種実類
3水	麦ごはん 	鯛のトマト煮 おかか和え オクラ入りもずく汁 アップルシャーベット	鯛 かつお節 もずく 油揚げ 豆腐	トマト キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ オクラ にんじん えのきたけ りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	642	772	種実類
4木	麦ごはん 	韓国風肉じゃが 切り干し大根の甘酢和え 韓国のり メロン	豚肉 ちくわ しらす干し のり	にんにく 玉ねぎ にんじん ねぎ 切り干し大根 にんじん きゅうり メロン	じゃがいも 砂糖 ごま油 米 麦 砂糖 ごま ごま油	660	803	海藻類
5金	レーズンパン 	レーズンパン 星型コロケック トマトサラダ ビーフンスープ 七夕フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 鶏肉	干しぶどう 玉ねぎ ミノマト きゅうり 玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし チンゲンサイ バナナ みかん パイナップル	じゃがいも パン粉 油 オリーブ油 砂糖 パン(小麦粉・米粉) ビーフン ごま油 ナタデココ 杏仁豆腐	716	848	魚類
8月	麦ごはん 	マーボーなす 小松菜のナムル はちみつレモンゼリー	豆腐 豚肉 大豆 みそ ひじき	なす 干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ にんじん きゅうり もやし 小松菜	砂糖 片栗粉 ごま油 米 麦 砂糖 ごま油 ごま はちみつレモンゼリー	699	822	いも類
9火	パン 	白身魚のピザ風 卵スープ 枝豆の塩ゆで アプリコットジャム	ホキ チーズ チキンハム 卵 枝豆	玉ねぎ パセリ 玉ねぎ にんじん ほうれん草	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 片栗粉 アプリコットジャム	652	795	色の薄い野菜
10水	麦ごはん 	スタミナ納豆 野菜のオイスターソース炒め すいか	納豆 鶏肉 豚肉 生揚げ	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ しめじ	ごま油 砂糖 米 麦 油	690	830	海藻類
11木	わかめ 麦ごはん 	わかめ麦ごはん アジカツ 酢の物 豚汁	わかめ アジ すけそうだら しらす干し 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん エリンギ 大根 ねぎ	米 麦 パン粉 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	628	757	色の濃い野菜
12金	パン 	ビーフシチュー シーフードソテー 冷凍みかん	牛肉 いか えび	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン 小松菜 みかん	じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 油 パン(小麦粉・米粉) オリーブ油	697	844	種実類
16火	ナン 	ナン キーマカレー インド風サラダ オレンジ	鶏肉 大豆 ポークハム	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが にんじん きゅうり とうもろこし オレンジ	ナン(小麦粉) 油 砂糖 パン粉 じゃがいも ドレッシング	615	763	魚類
17水	キムタク ごはん 	キムタクごはん しゅうまい きゅうりの中華和え 春雨スープ	焼き豚 豚肉 平天	白菜キムチ つぼ漬け ねぎ 玉ねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	ごま油 ごま 米 麦 パン粉 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 春雨	620	760	きのこ類
18木	麦ごはん 	柳川風井の具 ピーマン炒め 茹でとうもろこし	牛肉 卵 昆布	ごぼう 玉ねぎ ねぎ 青ピーマン 玉ねぎ 赤ピーマン キャベツ とうもろこし	こんにゃく 砂糖 米 麦 ごま油	647	789	豆類
19金	パン 	手作りツナポテトグラタン 冬瓜スープ ソーダ風フロートゼリー いちごジャム	マグロ水煮フレーク チーズ 鶏肉	玉ねぎ パセリ 玉ねぎ とうがん にんじん 小松菜	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パン(小麦粉・米粉) ごま油 ゼリー(乳成分なし) いちごジャム	664	769	海藻類



夏を元気に過ごすために

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。

夏休みももうすぐです。暑くて湿度高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にかくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。



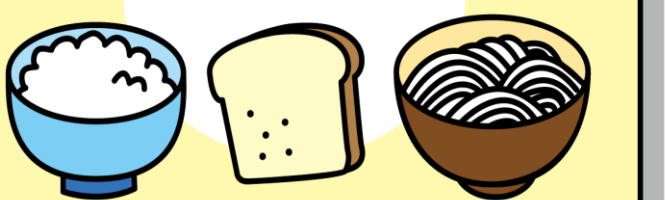
栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食・主菜・汁物の3つを組み合わせましょう。（丼やカレーライスなど、主食と主菜を兼ねるものもあります。）

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類



主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵

中心としたおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

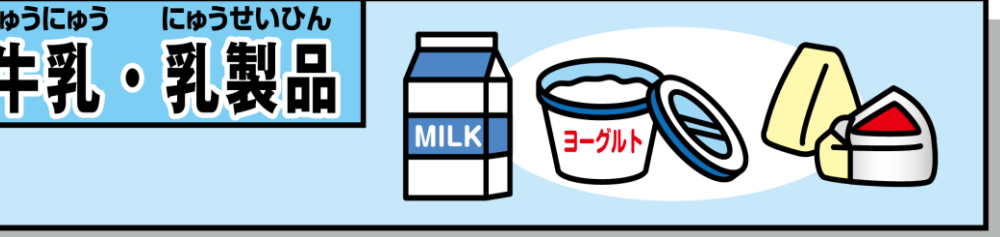
野菜、きのこ、海藻、いも類

中心としたおかずや汁物

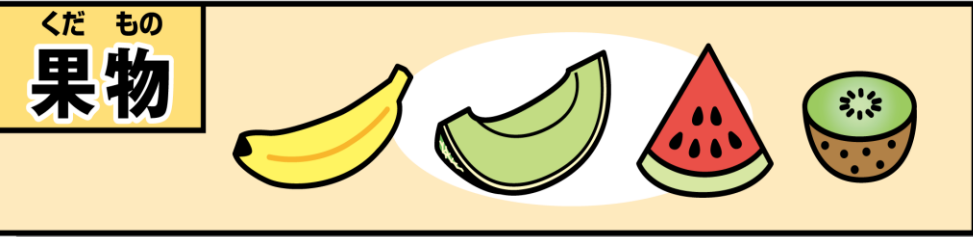


牛乳・乳製品、果物をつけるとさらにバランスよくなります。

牛乳・乳製品



果物



◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

※ 裏面に食育だより7月号を載せていますのでご覧ください。



周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ



学校給食費（7月）の納付期限は7月31日（水）、学校給食費（8月）の納付期限は9月2日（月）です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。